

5-4-3-2-1 Topraklama Tekniği

Beş duyunuzu kullanarak zihninizi kaygılı düşüncelerden şimdiki ana geri getiren basit bir teknik.

Bu rehber, günlük hayatta kendi başınıza deneyebileceğiniz kısa ve pratik bir kaynaktır. Terapinin yerini tutmaz; destekleyici bir araç olarak düşünülmelidir.

Ne zaman kullanılır? Kaygı, panik hissi, aşırı düşünme (ruminasyon) veya "buradan kopmuş" hissettiğiniz anlarda. Sırasıyla aşağıdaki adımları, aceleye getirmeden takip edin.

5

Görebildiğiniz 5 şeyi fark edin

Çevrenize bakın ve gözünüze çarpan 5 nesneyi tek tek, sessizce ya da fısıldayarak sayın.

4

Dokunabildiğiniz/hissedebildiğiniz 4 şeyi fark edin

Ayaklarınızın yere değmesi, kıyafetinizin dokusu, elinizdeki bir nesne gibi somut dokunuşlara odaklanın.

3

Duyabildiğiniz 3 sesi fark edin

Uzaktan gelen bir ses, klima sesi, kendi nefesiniz — dışarıdan ya da içeriden gelen sesleri ayırt edin.

2

Koklayabildiğiniz 2 kokuyu fark edin

Belirgin bir koku yoksa, en yakınınızdaki bir nesneyi koklayabilir ya da hatırladığınız bir kokuyu düşünebilirsiniz.

1

Tadabildiğiniz 1 şeyi fark edin

Ağzınızdaki tadı fark edin, bir yudum su için ya da elinizdeki bir şeyin tadını hayal edin.

İpucu: Adımları hızlı bitirmeye çalışmayın — amaç doğru cevap bulmak değil, dikkatinizi bedeninize ve o ana yavaşça geri getirmektir. Gerektiğinde tekniği baştan tekrarlayabilirsiniz.